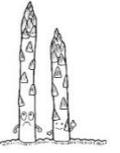


給食だより



令和6年4月29日

練馬区立光が丘春の風小学校
校長 内木 勉
栄養士 薮島 葉子



校庭の木々がきれいな緑色に色づき、風薫る爽やかな季節になりました。

朝晩と日中の温度差で体調を崩しやすく、また、新学期の緊張がほぐれて疲れが出やすい時です。連休中も早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活のリズムを崩さないように気を付けて過ごしましょう。

1年生 給食の様子

16日の火曜日から、1年生の給食が始まりました。白衣の着方からトレーの持ち方まで、担任の先生の話をよく聞きながら、配膳、給食、片付けまで初めての小学校の給食に真剣に取り組んでいます。お代わりをする子も多く、よく食べてくれています。6年生に教えてもらい、牛乳パックを開くことも、上手にできるようになってきました。



順番に並んで上手に配膳できています ↓

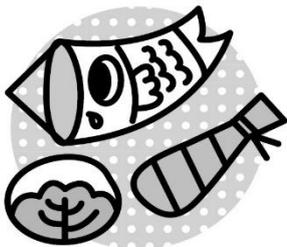
片付けも上手に出来ました → みんなで元気に「いただきます」 ↓



担任の先生からの説明をしっかりと聞いています。

1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心掛けて熱中症を予防しましょう。また、新生活の疲れが出てく

る時期でもありますので、食事と睡眠をしっかりとり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。



食事

5月病を

吹き飛ばそう!

睡眠 **運動**

★5月に使用する主な食材の産地(予定)★

| | | | | | |
|--------|---------------------------------|-------|----------|---------|---------|
| かぼちゃ | 鹿児島県 | たまねぎ | 北海道 | キャベツ | 愛知県 |
| 白菜 | 茨城県 | にら | 栃木県、茨城県 | セロリー | 静岡県、茨城県 |
| なす | 高知県、茨城県 | にんじん | 徳島県 | ほうれん草 | 埼玉県 |
| きゅうり | 群馬県 | れんこん | 茨城県 | 大根 | 千葉県 |
| ごぼう | 青森県 | ねぎ | 千葉県 | チンゲン菜 | 静岡県 |
| 緑豆もやし | 栃木県 | ふき | 愛知県 | りんご | 青森県 |
| 豆もやし | 栃木県 | 新じゃが芋 | 長崎県、鹿児島県 | アンデスメロン | 茨城県 |
| アスパラガス | 九州地方 | 糸みつば | 静岡県 | 米 | 青森県 |
| 牛乳 | 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、山形県、北海道 | | | | |